

アサクラのパスタをおいしく食べる～粉の甘みと旨みを引き出すゆで方



- ① お湯を沸かす。
最低でも2ℓ以上お湯を用意する（ロングパスタ2人前160gの場合）
- ② 必ず沸騰した湯に塩を入れる
水の0.5% 2ℓ → 10g



- ③ 写真のお湯に注目
ここまで沸いたら塩を入れる
- ④ パスタをこのままとまったままの状態投入する。広げて入れないこと
茹でムラになるため



- ⑤ 箸でパスタがくっつかないように初期の段階でほぐす



- ⑤ ふつふつ湧いている状態をキープ。沸騰しすぎないように注意
表面がデリケートな為パスタがとけやすくなる
→写真に注目、低温乾燥の証拠 茹で汁が濁る



- ⑥ スパゲッティなら8分が目安
必ず時間ちょっと前に噛んで固さを見る（タイマーに頼らない）
→プロ料理人も噛んで固さをみて確認しています
※お湯の量で茹で時間がかわります
- ⑦ ザルにとる
この時点でソースは必ず用意しておく
ソースは底の広い高さの低いフライパンか浅い鍋でつくりロングパスタを投入してすばやく強火であえるのがコツ
※アルデンテ/芯に火が通ったか通らないか、ソースにあわせ盛り付け食べるまでの時間を逆算し茹で上げを調整する
- ⑧ ソースとあえたら即食べる！アサクラロングパスタはすぐ伸びます！

レシピ・おいしい葉ものでソース・パスタは和え物の要領。おいしいソースとからめるだけ！

かぶの葉っぱが食べきれない時・お助けレシピ



～古代小麦パスタ～ スパゲッティかぶの葉ソース

材料（二人分）／小かぶ5個分の葉っぱ にんにく1～2片 アンチョビ4～5切れ オルチョまたはボルゴ大さじ4強 アサクラパスタ160g
つくり方／①パスタ用のお湯を準備する。沸騰したらお湯の0.5%の塩を入れる（例・湯2リットルに10gの塩）②洗ったかぶの葉をゆでる。色が変わらない程度にいつもよりやわらかくゆがく③葉を平ザルにとり蒸気を四方八方から抜く④粗熱が取れたら余分な水気を軽く絞りザク切りしておく⑤同じお湯でパスタをゆでる（1.8mmなら約8分）⑥その間にフライパンにオルチョまたはボルゴ、にんにくをスライス（アンチョビの臭みを消す為たくさん入れよう、この時は!）、アンチョビをいれ火をつける弱火でニンニクが焦げないように香りをだし箸でささっとかき混ぜアンチョビがソース状になりニンニクに火が通ったらOK 火を消す⑦パスタが茹で上がったら⑥に火をつけパスタを加え手早くアンチョビソースをからめる。かぶの葉もいれ全体をよくまぜ出来上がり